Comprehensive Journal of Science
Volume (10), Issue (38), (Dec, 2025)
ISSN: 3014-6266

مجلة العلوم الشاملة
المجلد (10) ملحق العدد 38 ديسمبر 2025
ردمد: 3014-6266

التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية جامعة الزاوية

زينب عبدالله بن كورة مروه حسين علي
قسم التربية وعلم النفس – كلية التربية الزاوية
جامعة الزاوية
z.benkora@zu.edu.ly

تاريخ الاستلام:2025/11/13 –تاريخ المراجعة: 2025/12/3– تاريخ القبول: 2025/12/28– تاريخ للنشر:8/2/ 2026

مستلخص الدراسة:

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على:التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات، والفروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات تبعا لمتغيرات التخصص، والعمر، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي،واستخدمت مقياس التراحم بالذات(إعداد شيماء مجيد،أنوار خيرالله وتضمن(25)فقرة، وتكونت عينة الدراسة من(107)طالبة بكلية التربية الزاوية ممن تروحاحت أعمارهم مابين(20–25)،وتوصلت الدراسة إلى النتائج الأتية:

–أن الطالبات المعلمات يتمتعون بالتراحم بالذات بدرجة متوسطة.

–أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات تبعا لمتغير التخصص والعمر.

الكلمات المفتاحية: التراحم بالذات – الطالبات المعلمات.

مقدمة الدراسة:

تمثل المرحلة الجامعية مرحلة تحول مهمة في حياة العديد من الطالبات،والتي تزخر بالعديد من المشكلات الاجتماعية والأكاديمية التي تشكل ضغوطا قد تتسب في ردود فعل تتضمن خيبة الأمل وعدم شعور الطالبات بالرضا عن حياتهم الأكاديمية والمهنية، والتي تنعكس بشكل سلبي على صحتهم النفسية،ويعد التعاطف مع الذات من المتغيرات الايجابية في علم النفس الايجابي.

ويعد التراحم بالذات من المفاهيم النفسية القديمة والحديثة في آن واحد،إذ يعمل على تعزيز الصحة النفسية للأفراد كونها عامل وقائي من الضغوطات والاضطرابات، وفي ضوء مايواجهه الطالبات المعلمات من صعوبات قد تؤثر على مشاعرهم بشكل سلبي مما ينعكس على شعورهم بالسعادةوالازدهار النفسي والأمل ومن ثم تحقيق ذواتهم، ممادفع الباحثتان لإجراء هذه الدراسة للبحث عن مستوى التراحم بالذات عند الطالبات المعلمات بكلية التربية والخروج بمجموعة من المقترحات التي تسهم في تحسين صحتهم النفسية، وتوافقهن النفسي والمهني والدراسي.

مشكلة الدراسة :

يعد طلبة الجامعات من أكثر الفئات عرضة للتأثيرات النفسية والاجتماعية ، في ظل التحولات السريعة على المستوى العالمي والتكنولوجي ، وفي ظل هذه الضغوطات والالتزامات العلمية التنافسية وتطوير المهارات والقدرات تظهر أهمية مفهوم التراحم بالذات كأحد العناصر الايجابية والنفسية والتي تمثل اليقظة الذهنية في تحسين المستوى العلمي ، والتوقف عن المشاعر والافكار السلبية كالقلق والفزع ، كما جاء في دراسة (**Allen & leary,2010,Neff,2003**) وقد تختلف طبيعة الضغوط

التى تواجهها الطالبات تبعاً لتخصصهن (علمي – أدبي) وكذلك الفئة العمرية مما يؤثر على ممارستهن للتراحم بالذات ، فقد تواجه طالبات التخصص العلمي ضغوطات أكاديمية مرتبطة بالمواد الدراسية والتطبيقات العملية المتعلقة بالتجارب المعملية فحين قد تعاني طالبات التخصص الأدبي من ضغوط تتعلق بالتفكير والتعبير والابداع ، كما أن العمر الزمني قد يحدث اختلاف في النضج العاطفي وقدرتهن على التعامل مع الفشل والنقد السلبي.

ومن خلال طرح هذه المشكلة ، وقياس مدى انتشارها بين الطالبات ومدى معرفتهن بأثر هذه الحالة النفسية ومقدرتهن على استخدامها في تحقيق التوافق النفسي والعقلي لذيهن ، لذا تسعى هذه الدراسة الى الاجابة عن أهم التساؤلات التالية:

–ما مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير التخصص؟

–هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير العمر؟

أهداف الدراسة:

–الكشف عن مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية.

–الكشف عن الفروق في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير التخصص.

–الكشف عن الفروق في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير العمر.

فروض الدراسة:

فروض الدراسة:

1. لا يوجد مستوى متوسط من التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية جامعة الزاوية.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات تُعزى لمتغير التخصص (أدبي/علمي).
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات تُعزى لمتغير العمر.

أهمية الدراسة: وتتمثل في جانبين هما:

الأهمية النظرية:

–التأصيل النظري لمفهوم التراحم بالذات وأبعاده المختلفة ، وهو أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي الحديثة نسبيا، ولم يحظ بالتأصيل الكافي سوى في عدد من الدراسات في البيئة العربية على حد علم الباحثتان.

–التركيز على فئة الطالبات اللتان تواجهان تغييرات مهنية ونفسية خلال هذه المرحلة، مما يجعل الدراسة ذات قيمة كبيرة في فهم احتياجاتهم النفسية والمهنية.

الأهمية التطبيقية:

–إثراء البحوث المستقبلية من خلال نتائج الدراسة، التي يمكن أن تمهد لدراسات إضافية حول المتغيرات الوسيطة بين التراحم بالذات والهناء النفسي والصحة النفسية.

–ضرورة إعداد برامج إرشادية وتدريبية حول التراحم بالذات لدى الطالبات وعينات أخرى مختلفة.

حدود الدراسة:تحددت الدراسة الحالية بالمحددات التالية:

–**محددات مكانية:** تم التطبيق في كلية التربية بجامعة الزاوية.

–**محددات زمانية:** تم التطبيق في العام الجامعي 2025/2024.

–**محددات موضوعية:** التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات.

–**محددات بشرية:** طالبات الفصل الثامن بمختلف الأقسام العلمية مماترواحت أعمارهن مابين(25/20).

مصطلحات الدراسة:

1–التراحم بالذات:

–تعرفه Neff (2003) : بأنه بناء يتكون من ثلاثة عناصر مترابطة تظهر في أوقات الألم والفشل وكل عنصر عبارة عن جزئين مفهوم تفهم الذات واللطف بها مقابل النقد الذاتي ومفهوم الخبرة البشرية مقابل العزلة ومفهوم الاحتفاظ بالافكار والمشاعر المؤلمة في الوعي مقابل تجنبها.(الحوت،عوض،هلكا،207،2025)

–كما عرفه بريون ولاري ودرابكاين (Brion ,Leary&Drabkin) 2014 : أنه امتلاك الفرد مرونة عاطفية مع النفس أثناء المشاعر السلبية في مواقف الحياة الحقيقية .

–وعرفه النجار (2020،7) هو قدرة الفرد على حماية ذاته واللطف بها ، خاصة في مواقف الفشل والتعثر التي تواجهه الحياة وذلك من خلال مراقبة أفكاره بحكمة وعقلانية ، وضبط سلوكياته واعتبار المواقف خبرة إنسانية مشتركة .

وتعرفه الباحثتان إجرائيا: بأنه الدرجة الكلية التي يتحصلن عليها الطالبات من خلال الاجابة على فقرات المقياس المستخدم في هذه الدراسة.

2–الطالبات المعلمات:هن طالبات في مرحلة التدريب الميداني في كليات التربية يمارسن مهنة التدريس فعليا داخل الفصول الدراسية تحت إشراف أساتذة متخصصين.

–الإطار النظري والدراسات السابقة:

يعرض هذا القسم الأدبيات المتعلقة بالمتغيرات الأساسية للدراسة:

أولا: الاطار النظري:

–التراحم بالذات:

اهتمت البحوث والدراسات في الآونة الأخيرة بدراسة متغيرات علم النفس الإيجابي، ومن أهمها متغير التراحم بالذات،حيث يشير مفهوم التراحم بالذات إلى اللطف، والرحمة، والعطف الذي يوجهه الفرد نحو ذاته عند مواجهة الألم أو الفشل، مع تجنب القسوة أو النقد الذاتي المفرط، كما يتضمن إدراك أن التجارب الشخصية السلبية جزء من الخبرة الإنسانية العامة، وليست منعزلة عنها، مع التعامل مع الأفكار والمشاعر المؤلمة بوعي متوازن ودون التوحد المفرط معها.(Daham,2015,118)

ويعرف التراحم بالذات بأنه توجه الفرد نحو ذاته، بما في ذلك النظر إلى تجاربه الشخصية كفرصة للنمو الذاتي وتطوير الوعي، مع الحد من إصدار الأحكام على الذات عند الإخفاق.

وقد عرفت نيف(Neff,2003,142) التراحم الذاتي بأنه رؤية الفرد للإخفاقات الخاصة به كأمر عادي، أى كجزء من حالة أى إنسان وتشجيع الافراد على الشعور بالارتياح مع أنفسهم في حالة وجود صعوبات وعندما يشعرون بعدم الكفاية والتراحم هو القبول الذاتي للفرد وقدرته على أن يكون قادرا على تقديم تقييم رحيم عن نفسه.

وفقا لتعريف رياض السيد(2021،249) للتراحم بالذات هو بذل الجهد لمساعدة الذات والآخرين على تخطي الخبرات غير السارة، من خلال اللطف تجاه الذات والأخرين، وتقبل المعاناة كجزء من الذات البشرية، والاستبصار الكامل بالانفعالات السلبية بشكل متوازن،والاهتمام بمعاناة الآخرين.

وعرفه كا من(Astutik,et al,(2024,817 بأنه شكل من أشكال تقبل الفرد لذاته عند مواجهة المعاناة والمحن.

والتراحم بالذات هو الوعي والتقبل وعدم الحكم على المشاعر السلبية والمعاناة والنقائص التي يعاني منها الفرد نتيجة إدراكها كجزء من التجربة الإنسانية المشتركة.(Foran, 2025,19)

مماسبق يتضح تعدد تعريفات التراحم بالذات، إلا أنها مضمونها واحد حيث تتضمن أن يتبنى الفرد موقفا متوازنا تجاه ذاته عند التعرض للمواقف والخبرات الشخصية المؤلمة،بشكل يمكنه من الانفتاح على معاناته الشخصية والوعي بها فلا ينفصل عنها ولا يضخمها ويتوحد معها، وأن يتمكن من تخفيف معاناته من خلال اللطف مع الذات،والرحمة بيها.

–أبعاد التراحم بالذات:

يعد نموذج التراحم الذاتي الذي صممته نيف(Neff,2003) أول نموذج للتراحم الذاتي أسفر عن مقياس التراحم الذاتي المكون من ثلاثة أبعاد، وفيما يلي توضيح لهذه الأبعاد:

1–لطف الذات مقابل لوم الذات:هي حالة من فهم الفرد لنفسه في مواقف عدم الكفاءة الذاتية أو المعاناةأو الفشل من إصدار أحكام قاسية عليها أو لومها.

2–الوعي بالإنسانية المشتركة مقابل العزلة:يتضمن هذا البعد الدمج المتوازن بين الذات والآخرين فهو إدراك الصلة بين التجارب الشخصية وتجارب الأخرين فهو يتضمن إدراك بأن المعاناة الشخصية وعدم الكفاية الذاتية هو جزء من التجارب الإنسانية العامة المشتركة.

3–اليقظة العقلية مقابل الافراط في تحديد الهوية:اليقظة العقلية هي الوعي المعرفي الذ يساعد الناس على تقبل العواطف المؤلمة والأكثر دون أن يتحسس أو ينجرف لها كنهج لإدراك الفرد أحداث الحياة عن طريق منع رد الفعل المعتاد وتشجيع الفرد على الاستجابة المدروسة والأكثر تكييفا للتجارب، مقابل الافراط في تحديد الهوية الذي يشير إلى ميل الفرد عندما يكون لديه شعور محبط الى ان يسيطر على شعوره وقدرته على إصلاح كل شئ خطأ لديه.(على صكر جابر،2021، 162)

خطوات التراحم الذاتي :

يعد التراحم بالذات من أهم المهارات التي يمارسها وينميها الانسان في نفسه ومن أهم هذه الخطوات : Neff 2021 .

1- التحدث بلطف مع النفس : الكلمات التي نوجهها لأنفسنا تشكل عوالمنا الداخلية ، حين نخطئ أو نتعثر ، بدلاً من قول أنا فاشل يمكننا أن نقول لقد تعلمت درساً جديداً وسأحاول مجدداً .

2- الاعتناء بالجسد والعقل : الجسد والعقل هما مركب الروح في رحلة الحياة والاعتناء بهما من خلال الغذاء الصحي ، الراحة ، وممارسة التأمل ، يعزز الشعور بالانسجام الداخلي .

3- احتضان العيوب بسلام : نحن بشر ، ولسنا مطالبين بالكمال ، إن قبول العيوب لا يعنى الرضا عن الاخطاء ، بل يعنى الاعتراف بها كجزء من التجربة الانسانية المشتركة .

4- ممارسة الفضول بدلاً من الأحكام : ندما تواجه مواقف صعبة ، تعامل معها بروح الباحث عن المعنى ، ليس القاضي الذي يصدر الاحكام ، الفضول يتيح للنفس فهم التجربة بدلاً من مقاومتها .

5- ممارسة الفرح الصادق : خصص وقتاً لما يسعدك بصدق ، سواء كان ذلك قضاء الوقت مع الأحباء ، أو ممارسة هواية مفضلة، أو حتى لحظات تأمل صامتة .

6- التسامح مع الأخطاء : الأخطاء ليست دليلاً على الفشل ، بل هي إشارات إلى طريق الصحيح ، سامح نفسك على العثرات ، واعتبرها فرصاً للنمو .

ومن خلال ما سبق فإن أهم خطوات وأساليب التراحم بالذات هو تجنب المقارنة الاجتماعية واستبدال الحوار السلبي بالحوار التشجيعي والايجابي ، وكذلك الدعم المجتمعي من حيث توفر البرامج الداعمة وورش العمل التي تهتم بتعزيز مهارات التعاطف والتراحم بالذات خاصة في المجتمع الجامعي من خلال مكاتب التوجيه والارشاد النفسي ومكاتب الخدمة الاجتماعية، خاصة في البيئات التي قد تزيد فيها الضغوط الدراسية والاجتماعية من حدة النقد الذاتي ، وعليه لزم الاهتمام بتعليم التراحم بالذات.

–نظريات المفسرة للتراحم بالذات:

–نظرية نيف: يعتبر التراحم بالذات من الأساليب الأساسية التي تنتمي إلى علم النفس الإيجابي، بوصفه دليل فعال في رفع منسوب عناصر القوة الإيجابية بالفرد، وبالتالي قد يعالج مواطن الضعف بشكل تلقائي،فإن تقوية عناصر القوى الشخصية من شأنه ان يخفض منسوب نقاط الضعف فيه وهذه الآلية في العلاج من أهم مقومات علم النفس الإيجابي.أما ظهور التراحم بالذات فقد ظهر في التراث النفسي مع بداية الألفية الثالثة، حيث قدمت نيف تأصيلا نظريا لهذا المفهوم من خلال دراسات

متتالية، حيث أشارت بأن التراحم بالذات هو مصدر السعادة النفسية للفرد.حيث يتضمن أيضا حياة اجتماعية فاعلة مع الاخرين ولاسيما مع الأسرة والأصدقاء المقربين التي تؤثر بالخبرات التي تتكون لدى الفرد، وإن التراحم بالذات هو أكثر من مجرد حب الذات، انها معايشة الحرة الذاتية المؤلمة بيقظة عقلية عالية، ومن دون مبالغة انفعالية، ولكن عندما تسيطر الانفعالات السلبية على الذات في لحظات الألم، فإن التراحم الذاتي يفقد قيمته ويتحول إلى الشفقة بالذات.

وتبنت الباحثتان هذه النظرية في تفسير نتائج الدراسة.

–نظرية جيلبرت(نظرية العقليات الاجتماعية):

تفسر نظرية العقليات الاجتماعية تطور التراحم من خلال نموذج تطوري، والذي يفترض ان خبرات الحياة تشكل أدمغة الأفراد من خلال تعزيز عدد من أنظمة المعالجة وعدد من التراكيب الحيوية النفسية في الدماغ، من حيث تنظيم العاطفة، ويفترض ان هناك ثلاثة أنظمة رئيسة هي نظام الاستجابة للتهديد،نظام التحفيز،نظام التهدئة) يتم تطوير نظام التهدئة والتخفيف لدى الفرد من خلال التعلق الامن بالاخر المهم(غالبا مايكون أحد الوالدين) الذي يتبنى موقف رحيم نحو الفرد بحيث تهدأ وتخف حالات توتر الفرد بشكل مناسب ونتيجة لذلك تتم الرحمة لدى الفرد نحو نفسه تدريجيا مما يعزز تطوير السلوك المهدي ذاتيا.(صليحة طلحاوي،2025، 5)

ثانيا: البحوث والدراسات السابقة:

–دراسة(soysa&wilcomb،2013) إلى الكشف عن القدرة التنبؤية لليقظة العقلية والتراحم بالذات وفاعلية الذات بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة بالولايات المتحدة الأمريكية.وأجريت الدراسة على عينة مكونة من(204) طالبا وطالبة.وأظهرت نتائج الدراسة أن بعض أبعاد اليقظة العقلية(الوصف الوعي، وعدم إصدار الأحكام)، وكذلك بعض أبعاد التراحم الذات(عدم إصدار الأحكام، والقبول بالقلق والضغوط) وفاعلية الذات وتنبئ بجودة الحياة.

–دراسة سحر فاروق علام(2016) إلى التوصل إلى نموذج بنائي لعلاقة التمعن بكل من التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات لدى طلاب الجامعة، والكشف عن مدى إسهام التمعن في التنبؤ بكل من التنظيم الانفعالي والتراحم بالذات. وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (578) طالبا بجامعة عين شمس، بواقع(217) من طلاب الكليات العملية،و(370) من طلاب الكليات النظرية. وقامت الباحثة بإعداد مقياسي التمعن والتنظيم الانفعالي، كما عربت مقياس التراحم بالذات إعداد(نيف2003). وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجدو فروق دالة إحصائيا في درجات عينة الدراسة على مقياس التمعن تبعا لمتغيري النوع(ذكور–إناث)، والتخصص(الكليات العملية–الكليات النظرية).

–دراسة أميرة أشرف يوسف وآخرون(2025)هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين طلاب كلية التربية جامعة حلوان على مقياس التراحم بالذات التي تعزى إلى النوع ذكور وإناث، وتكونت عينة من(158) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية، وممن تروحت أعمارهم الزمنية مابين(19–23)سنة.بالاعتماد على مقياس التراحم بالذات إعداد(نيف،2003).وأظهرت نتائج دراسة عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث.كما بينت أيضاعلى عدم وجود علاقة بين التراحم بالذات وأبعده الفرعية.

–دراسة رياض نايل العاسمي(2014)والتى ساعت إلى التعرف على الفروق في التراحم بالذات حسب التخصص(أدبي،علمي)، وقد تكونت عينة الدراسة من(184) طالبا وطالبة،تم اختيارها من الأقسام الأدبية بواقع(88)طالبا

وطالبة،والأقسام العلمية بواقع(96) طالبا وطالبة من طلاب جامعة الملك خالد بمتوسط عمري قدره(22.36). وأظهرت نتائج أن طلاب الكليات الأدبية أكثر تراحم بالذات من طلاب الكليات العلمية.

–دراسة مروه محمود عمار(2018): التي تناولت العلاقة بين التراحم الذاتي وبعض المشكلات النفسية والاجتماعية الناتجة عن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة، حيث تكونت العينة من320 طالبا بكلية التربية جامعة الاسكندرية، وقامت الباحثة بإعداد مقياس وأظهرت النتائج اختلاف مستوى التراحم الذاتي لدى طلاب الجامعة وفقا للتخصص اتجاه التخصصات الأدبية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

–تنوع حجم عينات مابين عينات صغيرة الحجم وعينات كبيرة.

–تبيانت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بالفروق بين التخصصات العلمية والأدبية في التراحم بالذات.

–ندرة الدراسات السابقة التى تناولت الرحمة بالذات –في حدود إطلاع الباحثتان– خاصة في البيئة الليبية، مما يعطى أهمية ومبررا لهذه الدراسة.

الاجراءات المنهجية للدراسة:

–منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي،إذ يعتمد دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويفسرها ويحللها، كما يساعد على تكوين صورة مستقبلية على أساس المؤشرات الحالية(فان دالين،1985، 312).

–مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من(148) طالبة بمختلف تخصصات، ومماتتراوح أعمارهم مابين(25/20)

–**عينة الدراسة:** اشتملت عينة الدراسة على عينتين، وهما:

–العينة الاستطلاعية:تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية قوامها(30) طالبة، مما تروحت اعمارهم مابين(25/20).

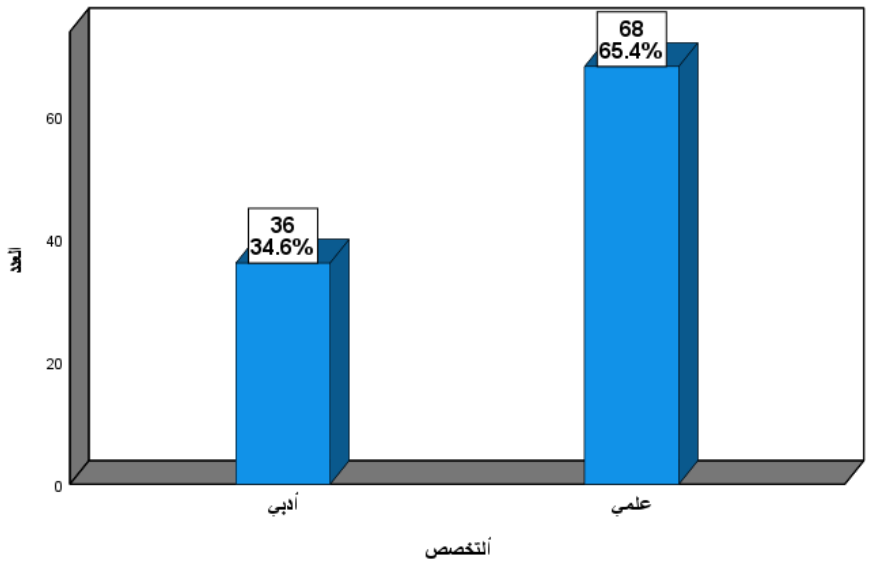
–العينة الأساسية:تكونت من(107) من طالبات كلية التربية بمختلف التخصصات العلمية والأدبية ممن تروحت أعمارهم(25/20).

جدول رقم (2)

توزيع أفراد العينة وفق التخصص

التخصص	العدد	النسبة
أدبي	36	%34.6
علمي	68	%65.4
الإجمالي	**104**	**%100.0**

تشير نتائج جدول رقم (2) إلى أن غالبية أفراد العينة ينتمون إلى التخصص العلمي بنسبة 65.4% مقابل 34.6% للتخصص الأدبي، مما يعكس تمثيلاً أعلى للطالبات من التخصص العلمي في الدراسة.

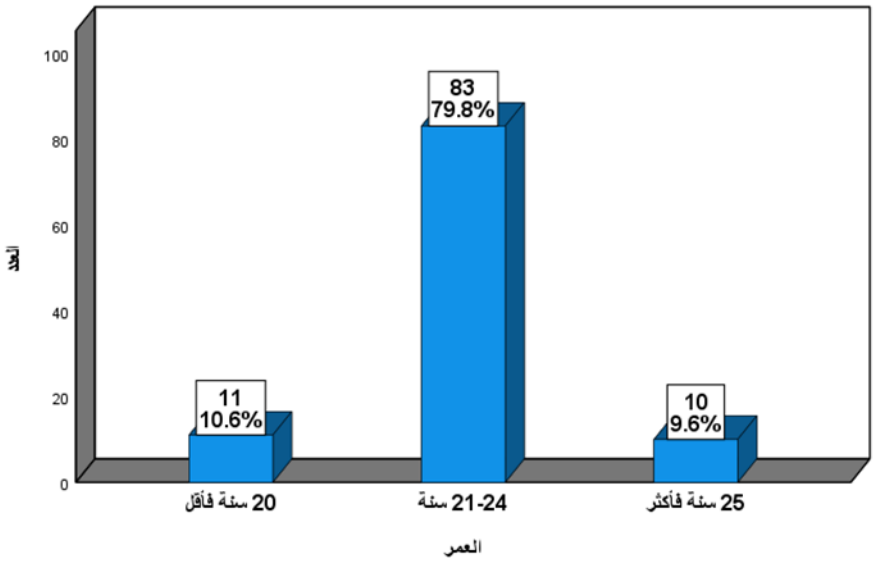


جدول رقم (3)

توزيع أفراد العينة وفق العمر

العمر	العدد	النسبة
20 سنة فأقل	11	%10.6
21–24 سنة	83	%79.8
25 سنة فأكثر	10	%9.6
الإجمالي	**104**	**%100.0**

تشير نتائج جدول رقم (3) إلى أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً في العينة هي فئة 21–24سنة بنسبة 79.8%، مما يدل على أن معظم الطالبات المعلمات ضمن المرحلة الجامعية التقليدية من حيث العمر، في حين شكّلت الفئتان 20سنة فأقل و 25سنة فأكثر نسباً متقاربة ومنخفضة بلغت 10.6% و9.6% على التوالي، وهو ما يعكس تجانساً عمرياً واضحاً لدى غالبية أفراد العينة



–أدوات الدراسة:

1–مقياس التراحم بالذات:تم استخدام مقياس التراحم بالذات (إعداد:شماء مجيد،أنوارخيرالله)يتكون من (25) فقرة بترج خماسي.

اختبار مقياس:

لقد تم اعتماد مقياس ليكرت الخماسي (Likert Scale of five points) لتحديد درجة الأهمية النسبية لكل بند من بنود المقياس، وذلك كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (4)

قيم ومعايير كل وزن من أوزان المقياس الخماسي المعتمد من الدراسة

المقياس	لا تنطبق تماما	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
الدرجة	1	2	3	4	5

مقياس الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي

تم وضع مقياس ترتيبي للمتوسط الحسابي وفقا لمستوى أهميته وذلك لاستخدامه في تحليل النتائج وفقا لما يلي:

المقياس	لا تنطبق تماما	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق تماما
الدرجة	1.79–1	2.59–1.80	3.39–2.60	4.19–3.40	5–4.20

–صدق الأداة:

اختبر الباحثتان صدق أداة الدراسة إذ تم استخدام أسلوب الصدق وذلك من خلال عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أصحاب الخبرة في مجال الدراسة، وقد أخذ الباحثتان بغالبية ملاحظات المحكمين لوضعها في صيغتها النهائية.

–ثبات الأداة:

من أجل اختبار ثبات أداة الدراسة تم استخدام اختبار كرونباخ ألفا لاختبار الاتساق الداخلي للمقياس، حيث تشير النتائج الواردة في الجدول (1) إلى درجة ثبات في استجابات عينة الدراسة كانت (74.7%) وهي نسبة مقبولة، لأن قيمة ألفا المعيارية أكثر من 70%. وبالتالي يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت بمعنى أن أفراد عينة الدراسة يفهمون بنوده بنفس الطريقة وكما تقصدها الباحثتان، وعليه يمكن اعتماده في هذه الدراسة الميدانية لكون نسبة تحقيق نفس النتائج لو أعيد تطبيقه مرة أخرى تقدر (74.7%).

جدول (1)

نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة (كرونباخ ألفا)

المحور	عدد الفقرات	قيمة ألفا
فقرات المقياس	25	0.747

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم اعتماد مجموعة من الأساليب الإحصائية الملائمة لطبيعة بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، حيث تم في البداية استخدام الإحصاءات الوصفية (التكرارات والنسب المئوية) لوصف خصائص أفراد العينة، ثم تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وتحديد اتجاهات الإجابات. وللتحقق من الفروق وفق متغير التخصص، استُخدم اختبار t لعينتين مستقلتين لقياس دلالة الفروق بين الطالبات في التخصصين الأدبي والعلمي. أما فيما يتعلق بمتغير العمر، فقد تم توظيف تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لفحص الفروق بين الفئات العمرية المختلفة. وتم اعتماد مستوى دلالة (0.05) للحكم على الدلالة الإحصائية للنتائج.

عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

الفرضية الأولى: والتي تنص على مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية

جدول () مقياس الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي	الأهمية النسبية
1.79-1	منخفضة جدا
2.59-1.80	منخفضة
3.39-2.60	متوسطة
4.19-3.40	مرتفعة
5-4.20	مرتفعة جدا

جدول () إجابات عينة الدراسة على فقرات مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية

ت	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التوافق
1	أتراحم مع ذاتي عندما أعاني من شيء معين	3.84	1.089	مرتفعة
2	أكن متفهماً وصبوراً تجاه نفسي في الأوقات الصعبة	3.79	1.094	مرتفعة
3	متسامح مع نفسي حتى وإن أخطئ	3.13	1.212	متوسطة
4	أكون مطمئن تجاه نفسي عند تجربة المعاناة مع موقف مشابه لها في السابق	3.46	1.174	مرتفعة
5	عندما أشعر بعدم كفاية لطريقة ما، أحاول تذكير نفسي بأن مشاعر الملائمة مشتركة بين معظم الناس	3.32	1.117	متوسطة
6	الشعور بأن الآخرين أكثر سعادة مني	2.13	1.290	منخفضة
7	أشعر بالتراحم مع ذاتي عندما يكون ذلك أمراً مهماً بالنسبة لي	4.17	0.886	مرتفعة
8	عندما يحدث شيء مؤلم، أحاول أخذ نظرة متوازنة للموقف	3.85	1.095	مرتفعة
9	عندما أشعر بالإحباط، أحاول أن أقترب من مشاعري بلطف وانفتاح	3.65	1.164	مرتفعة
10	عندما يزعجني شيء ما، فإن مشاعري تنفجر	3.29	1.312	متوسطة
11	عندما أشعر بالدونية، فإني أميل إلى والتثبت بكل ما هو خاطئ	2.08	1.155	منخفضة
12	أحاول أن أكون متفهماً وصبوراً تجاه الجوانب التي لا –أحبها في شخصيتي	3.82	1.113	مرتفعة
13	أفكر في الأمر بعقلانية عندما أفشل في شيء قيم بالنسبة لى	4.00	0.995	مرتفعة
14	أكون رفيقاً بنفسي عندما أعاني خبرة ألم	3.99	1.066	مرتفعة
15	أمنح الرعاية لنفسي عندما أعاني من شيء معين	4.15	1.068	مرتفعة
16	أكن متفهماً وصبوراً تجاه نفسي في الأوقات الصعبة.	3.91	1.089	مرتفعة
17	متسامح مع نفسي حتى وأن أخطأ	3.12	1.256	متوسطة
18	عندما أشعر بعدم كفاية بطريقة ما، أحاول تذكير نفسي بأن مشاعر الملائمة مشتركة بين معظم الناس	3.18	1.059	متوسطة
19	الشعور بأن الآخرين أكثر سعادة مني	2.15	1.298	منخفضة
20	عندما يحدث شيء مؤلم، أحاول أخذ نظرة متوازنة للموقف	3.71	1.002	مرتفعة
21	عندما أشعر بالإحباط، أحاول أن أقترب من مشاعري بلطف وانفتاح	3.56	1.131	مرتفعة
22	عندما يزعجني شيء ما، فإن مشاعري تنفجر	3.38	1.233	متوسطة
23	عندما أشعر بالدونية، فإني أميل إلى القلق والتثبت بكل ما هو خاطئ	2.20	1.257	منخفضة
24	أحكم على نفسي من خلال عيوبي وضعفي	2.60	1.504	متوسطة
25	عند حدوث شيء ما، أحاول إبقاء حركاتي في موضع السيطرة	3.70	1.069	مرتفعة
	المتوسط العام	**3.37**	**0.434**	**متوسطة**

تشير نتائج جدول (6) إلى أن مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلّمات بكلية التربية يتصف بدرجة متوسطة بوجه عام، حيث بلغ المتوسط العام 3.37 والانحراف المعياري 0.434. وتُظهر الفقرات أن هناك ميلاً واضحاً نحو تبنّي ممارسات رحيمة مع الذات في العديد من المواقف، خاصة تلك المرتبطة بفهم الذات والصبر عليها؛ فقد حقّقت فقرات مثل أشعر بالتراحم مع ذاتي عندما يكون ذلك مهماً بالنسبة لي متوسطاً حسابياً بلغ 4.17، كما سجّلت فقرات أخرى مثل أفكر في الأمر بعقلانية عندما أفشل في شيء قيم بالنسبة لي وأمنح الرعاية لنفسي عندما أعاني من شيء معين متوسطات مرتفعة، مما يعكس قدرة جيدة على التعامل الإيجابي مع المشاعر الصعبة وتبنّي مواقف داعمة للذات.

في المقابل، تظهر بعض مؤشرات الضعف في الجوانب المرتبطة بالمقارنة الاجتماعية والشعور بالنقص؛ إذ جاءت المتوسطات الحسابية للفقرات المتعلقة بالشعور بأن الآخرين أكثر سعادة أو الميل إلى التثبت في الأخطاء منخفضة تراوحت بين 2.08 و2.20، مما يشير إلى وجود بعض الميول السلبية نحو الذات لدى شريحة من الطالبات. كما تبيّن أن بعض المهارات مثل ضبط الانفعالات أو التسامح مع الذات عند الخطأ جاءت بدرجات متوسطة، بما يعكس حاجة إلى المزيد من الدعم في هذا الجانب. وبصورة عامة، تُظهر النتائج الواردة في جدول (6) أن الطالبات يمتلكن مستوى معقولاً من التراحم بالذات، يتمثل في فهم الذات ولطف التعامل معها، مقابل وجود مساحات تحتاج إلى تعزيز، خصوصاً تلك المرتبطة بخفض النقد الذاتي والمقارنات السلبية مع الآخرين.

اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات:

قبل البدء باختبار الفرضيات لابد من إخضاع البيانات للتحليل للتأكد من أن هذه البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي أم لا، وللوقوف على ذلك تم استخدام اختبار Kolmogorov–Smirnov، وعلى أساس الفرضية التالية:

الفرضية الصفرية: البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي.

الفرضية البديلة: البيانات لا تخضع للتوزيع الطبيعي

والجدول التالي يبين نتائج اختبار Kolmogorov–Smirnov.

جدول رقم (7): نتائج اختبار Kolmogorov–Smirnov

المحور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Kolmogorov–Smirnov	المعنوية المشاهدة
التراحم بالذات	3.37	0.434	0.080	0.096

من نتائج الجدول أعلاه رقم (7)، يتبين ان قيم مستوى المعنوية المشاهدة أكبر 0.05 مما يعني عدم رفض الفرضية الصفرية أي أن البيانات تخضع للتوزيع الطبيعي، وبالتالي يمكن استخدام أساليب التحليل الاحصائي المعلمي في اختبار فرضية الدراسة.

الفرضية الثانية: والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير التخصص، **و**لاختبار الفرضية الأولى، تم استخدام اختبار t لعينتين مستقلتين حيث كانت النتائج كما موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (8)

نتائج اختبار t لاختبار الفروق في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير التخصص.

التخصص	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار t	مستوى الدلالة
أدبي	36	3.45	0.367	1.348	0.181
علمي	68	3.33	0.463		

تُظهر نتائج جدول رقم (8) أن متوسط التراحم بالذات لدى الطالبات المعلّمات من التخصص الأدبي بلغ 3.45 بانحراف معياري 0.367، بينما بلغ المتوسط الحسابي لنظيراتهن في التخصص العلمي 3.33 مع انحراف معياري 0.463. ورغم الفارق البسيط في المتوسطات لصالح الطالبات في التخصص الأدبي، إلا أن قيمة اختبار t التي بلغت 1.348، ومستوى الدلالة البالغ 0.181، يشيران إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في مستوى التراحم بالذات. وبناءً على ذلك، لا يتم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص، مما يعني أن التخصص الأدبي أو العلمي لا يشكل عاملاً مؤثراً في مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلّمات.

الفرضية الثالثة: والتي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير العمر ،ولاختبار الفرضية ، تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي حيث كانت النتائج كما موضحة بالجدول التالي:

جدول رقم (9)

نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات وفقا لمتغير العمر.

مصدر الاختلاف	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط مجموع المربعات	قيمة اختبار F	مستوى الدلالة
الفئات العمرية	2	0.099	049..0	0.258	0.773
الخطأ العشوائي	101	19.343	0.192		
المجموع الكلي	103	19.441			

تشير نتائج جدول رقم (9) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات تبعاً لمتغير العمر. فعلى الرغم من وجود اختلافات بسيطة في متوسطات المجموعات العمرية، إلا أن اختبار تحليل التباين الأحادي أظهر أن قيمة F بلغت 0.258، وهو مقدار منخفض لا يشير إلى أي فروق جوهرية بين الفئات، كما أن مستوى الدلالة 0.773 أعلى بكثير من مستوى المعنوية 0.05. وبذلك لا يتم رفض الفرضية الصفرية التي تنص على عدم وجود فروق في التراحم بالذات وفق العمر، مما يعني أن التراحم بالذات لا يتأثر بالعمر لدى الطالبات المعلمات في عينة الدراسة، وأن مستويات التراحم بالذات تبدو متقاربة بين مختلف الفئات العمرية.

ملخص النتائج

تُظهر نتائج الدراسة أن مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلّمات بكلية التربية يأتي في المستوى المتوسط، حيث عكست معظم الفقرات اتجاهاً إيجابياً نحو التعامل الرحيم مع الذات، مثل تقبّل الأخطاء، والتعامل المتوازن مع المواقف الصعبة،

والسعي لفهم المشاعر وتقديرها، بينما ظهرت بعض الجوانب الأقل قوة والمتعلقة بالشعور بالدونية والمقارنات بالآخرين. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التراحم بالذات وفق التخصص، إذ جاءت المتوسطات متقاربة بين الطالبات في التخصصين الأدبي والعلمي، ولم تصل قيمة اختبار t إلى مستوى الدلالة المقبول. كذلك لم تُسجّل فروق ذات دلالة إحصائية وفق العمر، حيث أظهر تحليل التباين الأحادي أن الفروق بين الفئات العمرية ليست ذات أثر يُعتد به. وبشكل عام فإن مستوى التراحم بالذات يبدو متقارباً ومستقراً بين الطالبات بغضّ النظر عن التخصص أو العمر.

الاستنتاجات العامة:

1. مستوى التراحم بالذات لدى الطالبات المعلمات متوسط بشكل عام، مع وجود جوانب قوية ترتبط بفهم الذات ولطف معاملتها.
2. لا يؤثر متغير التخصص (أدبي/علمي) في مستوى التراحم بالذات، حيث لم تظهر أي فروق ذات دلالة إحصائية.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التراحم بالذات تبعاً لمتغير العمر، مما يشير إلى تجانس المستويات بين مختلف الفئات العمرية.
4. تظهر بعض مؤشرات الضعف في الجوانب المرتبطة بالمقارنة الاجتماعية والشعور بالنقص، مما يشير إلى حاجة هذه الجوانب إلى دعم أكبر.

التوصيات: نظرا لما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فتوصي الباحثتان:

1. تعزيز برامج الإرشاد النفسي التي تُركز على تنمية التراحم بالذات، خصوصاً فيما يتعلق بخفض النقد الذاتي والمقارنة بالآخرين.
2. إدراج تدريبات عملية ضمن مقررات الإعداد التربوي تساعد الطالبات على تطوير مهارات الوعي بالذات وإدارة المشاعر.
3. تنظيم ورش عمل دورية لتعزيز مهارات التعامل الإيجابي مع الضغوط، خاصة تلك المتعلقة بالمواقف الأكاديمية والمهنية.

4–تشجيع إجراء دراسات مستقبلية تتناول عوامل أخرى قد تؤثر في التراحم بالذات مثل الضغوط الدراسية والدعم الاجتماعي.

المقترحات:

–اجراء دراسات مقارنة عن التراحم بالذات بجامعات أخرى.

–اجراء دراسات مع متغيرات متنوعة ومختلفة لمعرفة مدى تأثيرها على التراحم بالذات.

– اجراء دراسات على عينات مختلفة في مجتمع كالأطباء والمعلمين والعاملين بمختلف المؤسسات.

المراجع:

1_رياض نايل العباسي (2014): التراحم بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد، مجلة جامعة دمشق، مجلد (30) العدد الأول.

2_صليحة طلحاوي، التراحم الذاتي وعلاقته بالانهاك النفسي لدى عينة من الممرضات بالمؤسسة الاستفتائية العقيد الشعباني محمد بالمنيعة، رسالة ماجستير، الجزائر، 2025.

3_ديالا الحوت، أ.ددعاء عوض، د.هلكا علاء الدين، التراحم الذاتي كوسيط بين كل من الكفاءة الذاتية والصحة النفسية لدى عينة المراهقين البنانيين جامعة بيروت. مجلة الشرق الأوسط للعلوم الإنسانية والثقافية، المجلد 5، العدد 1، 2025.

1- Neff,K.D,(2003) The development and validation of a scale to measure self . Compainess Self and identity,2(3), 223-250 .

2- Germer . C.K, Neff , KD. (2013) :Self-Com passion in Clinical pactice. Journal of clinical psycnology ,69(8),856-867.

3- Brion, J.m., Leary, M.R.,& Drabkin, A.S.C.(2014) :Self- Compassion and reactions to serious illness: Tne case of HIv. Gournal of Hea ltn psychology ,19(2) 218-229-

4-Astuik, A.P, Nordin, N., Hasanudin, C.,Fitroh,S,F,. Azizah,N.L.,Meilinda, I.,& Rahma, A.(2024)Development of “ATAP” (Al Quran therapy to answer the problem) in improving self-compassion and resilience of parents of children with special needs. Edelwiss Applied Science and Technology, 8(6),814-830.

5- Foran, S. (2025). The Moderating Effects of Self-Compassion on the Relationship Between Shame and Depression in Military Populations.